

# スマイルだより

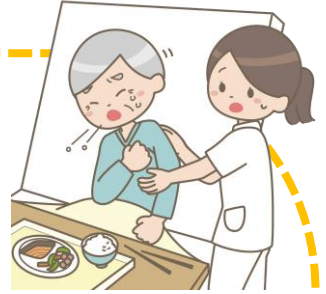


こうくう  
ごえんせいはいえん  
口腔ケアで誤嚥性肺炎



を予防しましょう

## ◆ごえんせいはいえん 誤嚥性肺炎とは・・・◆



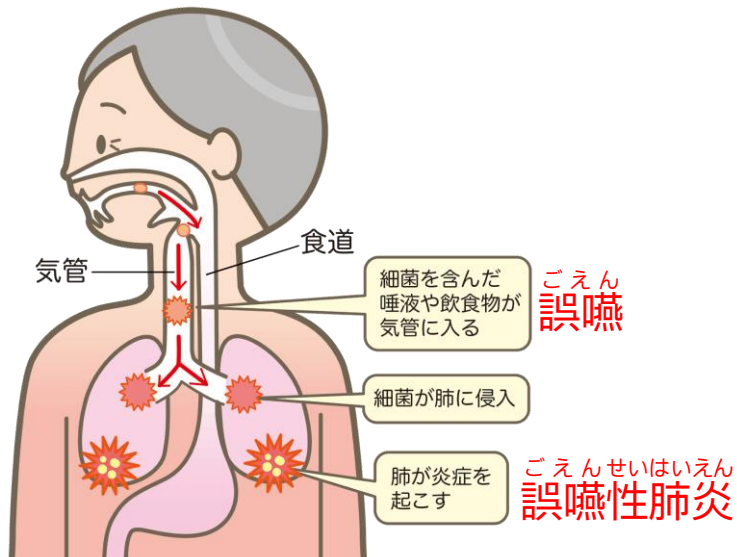
誤嚥性肺炎をご存じですか？近年ニュースなどで話題になることもしばしばあるこの誤嚥性肺炎ですが、具体的にどんな病気なのか知らないという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

誤嚥性肺炎は、歯周病とも大きく関わっている病気とも言われています。

そこで、今回は誤嚥性肺炎についてご紹介します。

だ液や飲食物などが、食道ではなく、誤って気管や気管支内に入ってしまうことを誤嚥と言います。老化などに伴い、咳反射や飲み込む反射の機能が低下すると、食事中や就寝中に、知らない間に誤嚥していることがあります。

口の中には数千億個の細菌が存在し、歯みがきが不十分で口の中が汚れていると、むし歯や歯周病などを引き起こす細菌も増え、細菌数は1兆個を超えるほどです。誤嚥したときに口の中の細菌が気管から肺に流れ込むと、肺に炎症を引き起こします（誤嚥性肺炎）。肺炎を引き起こす細菌には歯周病を起こす細菌や入れ歯についている細菌が多くみられます。口腔ケアを習慣にして、口の中の雑菌を減らし、誤嚥性肺炎を予防しましょう。



## 誤嚥性肺炎の主な症状

- ・発熱
- ・咳
- ・倦怠感
- ・痰

などの症状が現れます。高齢期の場合このような症状が出にくい場合もあり発見が遅れるケースもあります。



## ◆誤嚥性肺炎を予防するための口腔ケアのポイント◆

- ・ 歯間ブラシやフロスを使いながら、歯みがきで汚れをしっかりと取りましょう
- ・ 入れ歯もとりはずしてみがき、いつも清潔にしておきましょう
- ・ バランスのよい食生活を心がけ、よくかんで食べましょう
- ・ お口の体操やマッサージをしましょう
- ・ 定期的に歯科健診を受けましょう



## まとめ

誤嚥性肺炎は命に関わる大きな病気です。特にお口の中の環境を定期的に整えることにより予防することができます。また、お口のケアをすることで誤嚥性肺炎だけではなく心筋梗塞、心内膜炎、動脈硬化、糖尿病など、ほかにも様々な全身疾患を予防することができます。お口の中をきれいにすることは全身の健康を守ることに繋がります。全身の健康を守るためにぜひかかりつけ医で、定期健診を受けましょう。

## 歯のスマイル館

☆開館日 平日：火曜日・木曜日 午後1時～4時

歯っぴいスクール(要予約)

歯や歯肉の健康づくりのために集団歯科保健指導を実施

詳細は歯のスマイル館の開館日にお電話にてお問い合わせ下さい。

〒590-0801 堺市堺区大仙中町18-3

TEL 072-243-1900

